

PR

卵を食べると コレステロールが 増えるという迷信



たまごとコレステロールについての正しい知識を、沖縄徳洲会こくらクリニックの渡辺信幸院長にお話を伺いました。

卵とコレステロール

卵を食べるとコレステロールが増えるというのは全くの間違いです。

約90年前、ロシアの学者がウサギに卵を食べさせた実験から誤解が生まれました。草食動物であるウサギは卵を消化することができず、小腸からコレステロールをほとんど吸収して、すぐに血液中のコレステロールは増加します。

一方、肉食動物のネズミや犬に卵を与えても、小腸は必要以上にコレステロールを吸収せず、必要な分だけを肝臓が合成します。ヒトの仕組みも同じです。

私たちのコレステロールは大切なホルモンの材料で、自分の肝臓で作られ、足りない分だけを食事から取り入れています。たくさん食べても全て吸収されるわけではないのです。

卵は素晴らしい食品

卵白の栄養はほぼ蛋白質で、アミノ酸100%。ここに含まれるシスチンは血中の余分なコレステロール値を下げ、コレステロール値を調整する働きがあります。

またリゾチームという酵素は、細菌を溶かし、免疫力を高める働きがあります。さらにオレイン酸や卵黄に含まれるレシチンは、悪玉コレステロール値を下げるだけでなく、善玉コレステロール値を増やしてくれます。しかも糖質はほとんどゼロ。

こんなにも体に良くておいしい卵を心おきなく食べましょう。



沖縄徳洲会 こくらクリニック院長 渡辺 信幸
1991年名古屋大学医学部卒業後、中部徳洲会病院などを経て、現在に至る。予防医学の見地からダイエット指導に力を入れており、たまご食をダイエットに最適と絶賛。毎週土曜日午後2時からFMレキオ『なべちゃんのレキオでダイエット』に出演中。沖縄県那覇市以外では、インターネット放送が見られる。
<http://www.fmlequio.com/>

